

Coctel de Melón

Sirve: 12o48 Servings

12 Servings

48 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Sandía, en cubos o bolitas		2 tazas		8 tazas
Melón Honeydew, en cubos o bolitas		1 tazas		4 tazas
Kiwi, en rodajas		1 tza		4 tazas
Agua helada		8 tazas		32 tazas

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Vierta 1 taza de medir en vasos para tomarlo como un batido o en un plato sopero para servirlo como una sopa helada.

Notas

Consejos para Servir:

Licuar la fruta para servirla como una bebida le da a los chicos una nueva forma de obtener su porción diaria de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	23
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	N/A
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	N/A
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

frutas y vegetales. Pruebe diferentes variedades usando otras frutas.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware